SCHWINN®

a10

MANUAL DE ENSAMBLAJE/MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad importantes:
- Ensamblaje 3
- Etiquetas de advertencias de seguridad/ Número de serie 4

Especificaciones 4
Antes del ensamblaje 5
Piezas 6
Tornillería 7
Herramientas 7
Ensamblaje 8
Nivelación de la bicicleta 13
Traslado de la bicicleta 13

Instrucciones de seguridad importantes:
- Usuario 14

Características 15
- Características de la consola 16
- Frecuencia cardíaca por contacto (CHR) 17

Operaciones 19
- Ajustes 19
- Programa de inicio rápido/manual 19
- Programas de perfiles 20
- Interrupción o detención 20
- Resultados 20

Cambio de unidades de medida (imperial inglesa/métrica) 20
Mantenimiento 21
Solución de problemas 24
Garantía 27

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, visite: **www.SchwinnFitness.com/register**

O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) NAUTILUS (628–8458).

O visite el sitio web: www.SchwinnFitness.com

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS/(800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: América del Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | fuera de los EE. UU. +01-360-859-5180, technics@nautilus.com | © 2013 Nautilus, Inc.

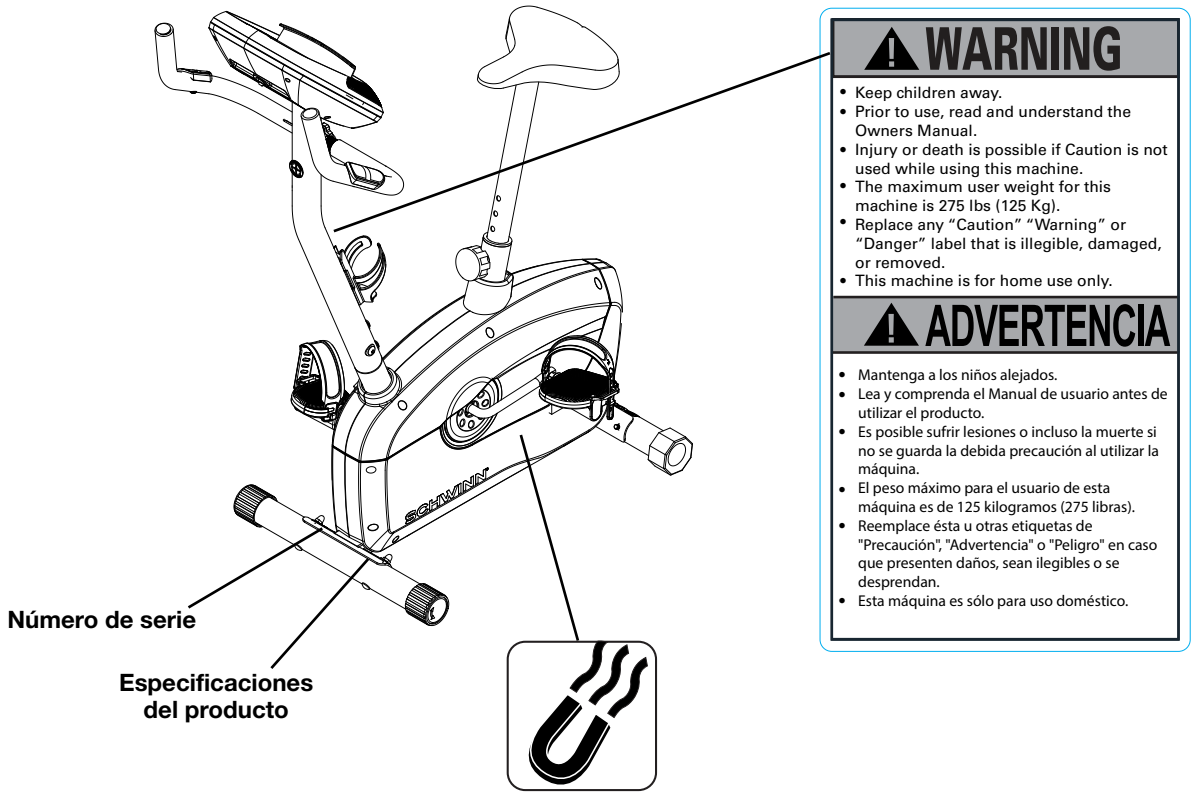
⚠ Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Acate las siguientes advertencias:

⚠ Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina.

Lea atentamente y comprenda las instrucciones de ensamblaje.

- Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto que está ensamblando.
- No conecte la fuente de alimentación a la máquina hasta que se le indique hacerlo.
- No ensamble esta máquina al aire libre ni en un lugar mojado o húmedo.
- Asegúrese de realizar el ensamblaje en un área de trabajo adecuada, alejada de transeúntes y terceras personas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.
- Coloque esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- No intente cambiar el diseño ni la funcionalidad de esta máquina. Si lo hace, podría poner en riesgo la seguridad de la máquina e invalidará la garantía.
- Si necesita reemplazar piezas, use sólo tornillería y piezas de repuesto de Nautilus®. No usar repuestos originales puede provocar riesgos para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente e invalidar la garantía.
- No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual.
- Lea y comprenda la totalidad del manual que se suministra con esta máquina antes del primer uso. Conserve el manual para futuras consultas.
- Ejecute todos los pasos de ensamblaje en la secuencia indicada. El ensamblaje incorrecto puede producir lesiones o un funcionamiento incorrecto.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de determinados dispositivos médicos a corta distancia. Los usuarios podrían acercarse a los imanes durante el ensamblaje, el mantenimiento y/o el uso del producto. En vista de la evidente importancia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que usted consulte a su proveedor de atención médica respecto al uso de este equipo. Consulte la sección "Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie" para encontrar la ubicación de los imanes en este producto.



⚠ WARNING

- Keep children away.
- Prior to use, read and understand the Owners Manual.
- Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine.
- The maximum user weight for this machine is 275 lbs (125 Kg).
- Replace any “Caution” “Warning” or “Danger” label that is illegible, damaged, or removed.
- This machine is for home use only.

⚠ ADVERTENCIA

- Mantenga a los niños alejados.
- Lea y comprenda el Manual de usuario antes de utilizar el producto.
- Es posible sufrir lesiones o incluso la muerte si no se guarda la debida precaución al utilizar la máquina.
- El peso máximo para el usuario de esta máquina es de 125 kilogramos (275 libras).
- Reemplace ésta u otras etiquetas de "Precaución", "Advertencia" o "Peligro" en caso que presenten daños, sean ilegibles o se desprendan.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.

Cumplimiento con la FCC

⚠ Los cambios o modificaciones a esta unidad que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

El suministro de energía cumple lo dispuesto en la parte 15 de las Reglas de la FCC. La operación está supeditada a las siguientes dos condiciones: (1) Este dispositivo no debe provocar interferencias dañinas, y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluida la interferencia que quizá provoque una operación indeseable.

Nota: Este suministro de energía ha demostrado en pruebas que cumple los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la parte 15 de las Reglas de la FCC. Dichos límites están destinados a ofrecer protección razonable contra las interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las comunicaciones radiales.

Sin embargo, no existen garantías de que no vayan a ocurrir interferencias en una instalación determinada. Si este equipo causa interferencias dañinas en la recepción de radio o televisión (lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo), recomendamos al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente que esté en un circuito distinto a aquel donde está conectado el receptor.
- Para obtener ayuda, consulte al distribuidor o a un técnico en radio/TV experimentado.

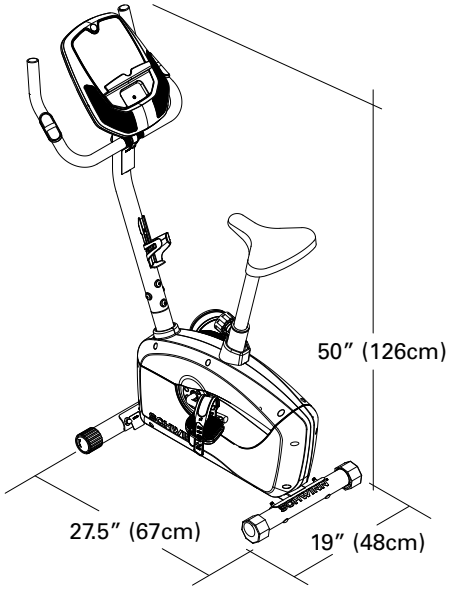
Peso máximo del usuario: 275 lb (125 kg)

Requisitos de energía: 4 baterías D (LR20); no se incluyen
Voltaje de funcionamiento: 6 VCC

Aprobaciones normativas:

Adaptador de energía CA opcional: Con clasificación UL, con certificación CSA (o equivalente), con capacidad de entrada de 120 V, 60 Hz y de salida de 9 VCC, 500 mA. Clase 2 o LPS.

⚠ Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, defectos de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web en www.nautilus.com/prop65.



Antes del ensamblaje

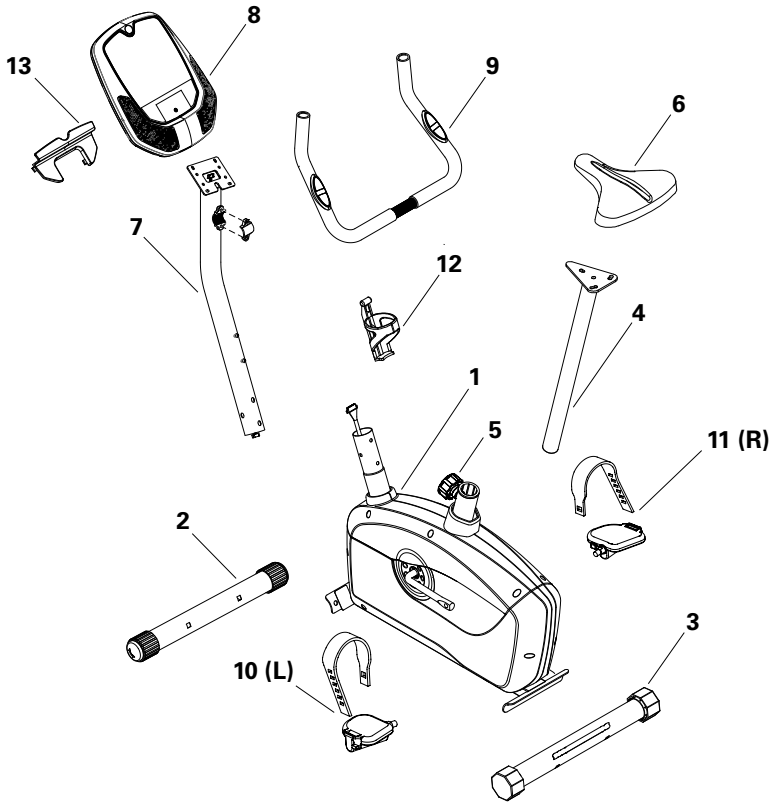
Seleccione el área donde va a instalar y hacer funcionar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe ser sobre una superficie resistente y nivelada. Disponga un área de entrenamiento de un mínimo de 1,7 m x 1,42 m (67 x 56 pulgadas).

Consejos básicos de ensamblaje

Al ensamblar la máquina, respete estos puntos básicos:

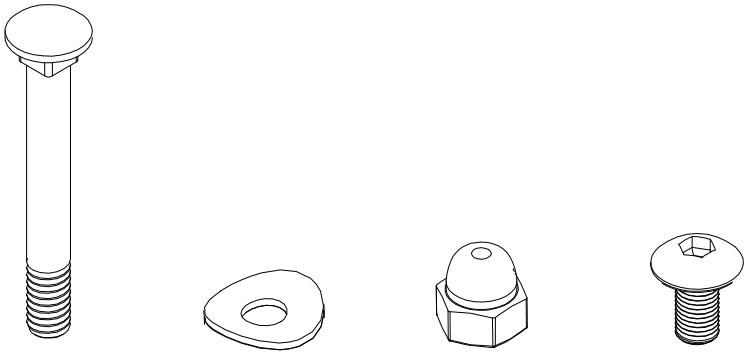
1. Lea y entienda las “Instrucciones de seguridad importantes” antes del ensamblaje.
2. Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del ensamblaje.
3. Con las llaves recomendadas, gire los pernos y tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) para apretar y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj) para soltar, salvo que se instruya otra cosa.
4. Al unir dos piezas, levántelas suavemente y mire a través de los orificios para los pernos con el fin de ayudar a insertar los pernos a través de los orificios.
5. El ensamblaje puede requerir 2 personas.

PIEZAS:



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Armazón principal	8	1	Consola
2	1	Estabilizador delantero	9	1	Manubrios
3	1	Estabilizador trasero	10	1	Pedal izquierdo (L)
4	1	Columna del sillín	11	1	Pedal derecho (R)
5	1	Perilla de ajuste (preinstalada)	12	1	Soporte para botella de agua
6	1	Sillín	13	1	Bandeja para medios
7	1	Mástil de la consola (con abrazadera del manubrio preinstalada)			

Nota: El Cable de medios es conectado a la consola.



A B C D

Elemento	Cant.	Descripción
A	4	Perno de carrocería M8 x 65
B	8	Arandela curvada M8
C	4	Tuerca de bellota M8
D	4	Perno de cabeza hexagonal M8 x 15

Herramientas

Incluidas

6 mm

13mm/17mm

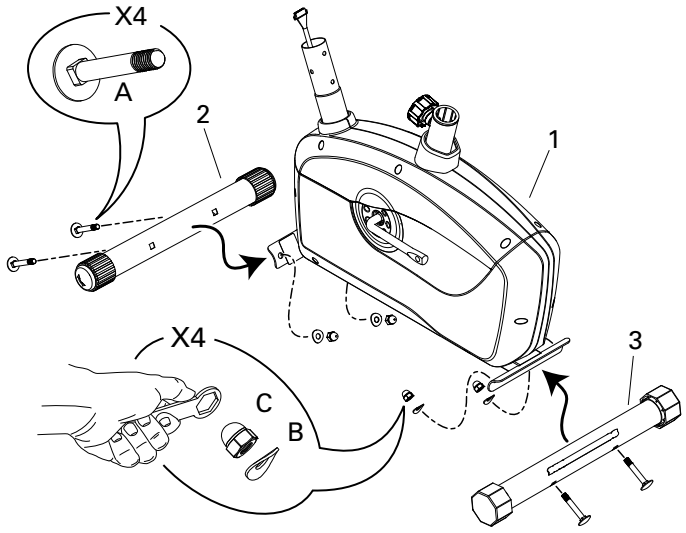
15 mm

No incluidas

(recomendado)

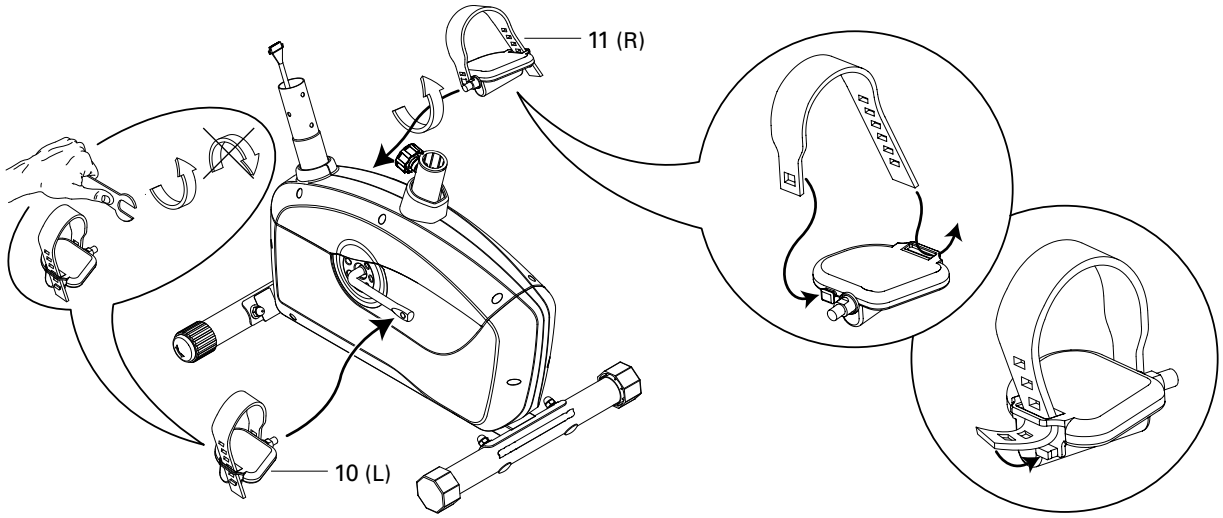
1. Conecte los estabilizadores al armazón principal

Nota: Asegúrese de que la calcomanía Schwinn® del estabilizador trasero mire hacia afuera de la máquina.



2. Instale los pedales

Nota: El pedal izquierdo tiene una rosca inversa. Asegúrese de acoplar los pedales en el lado correcto de la bicicleta. La orientación se aprecia estando sentado en la bicicleta. El pedal izquierdo tiene una "L"; y el derecho, una "R".

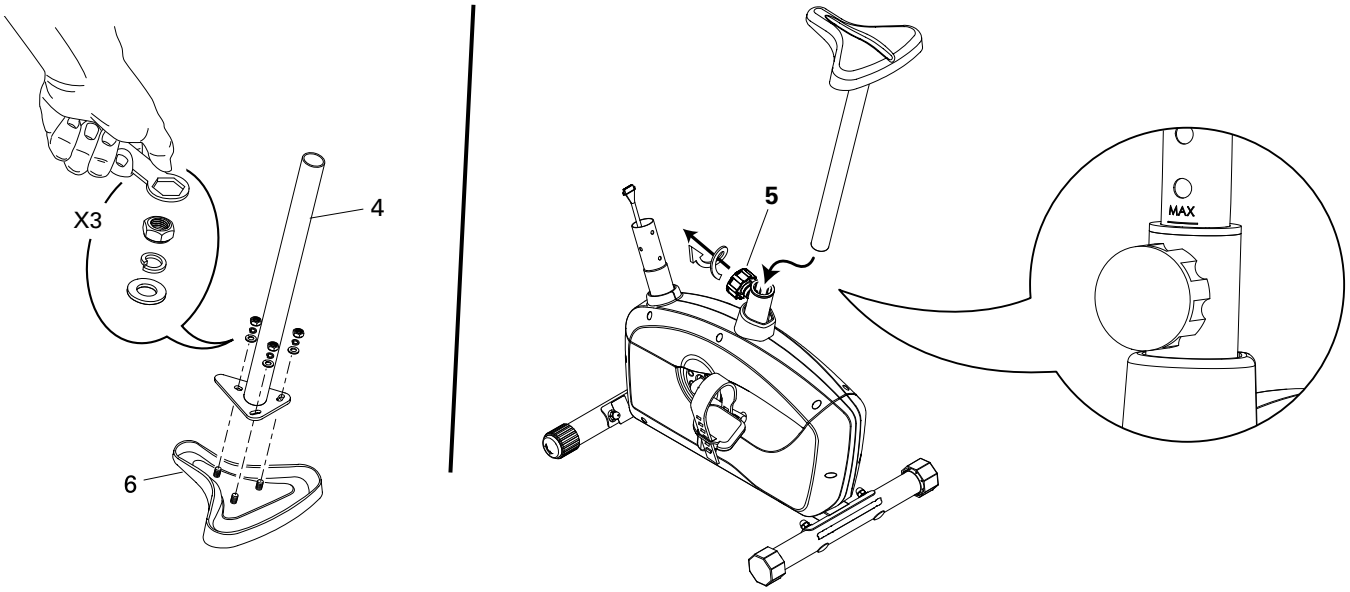


3. Acople el sillín a la columna del sillín y al armazón

Nota: La tornillería está preinstalada en el sillín y no está en la lista de tornillería.

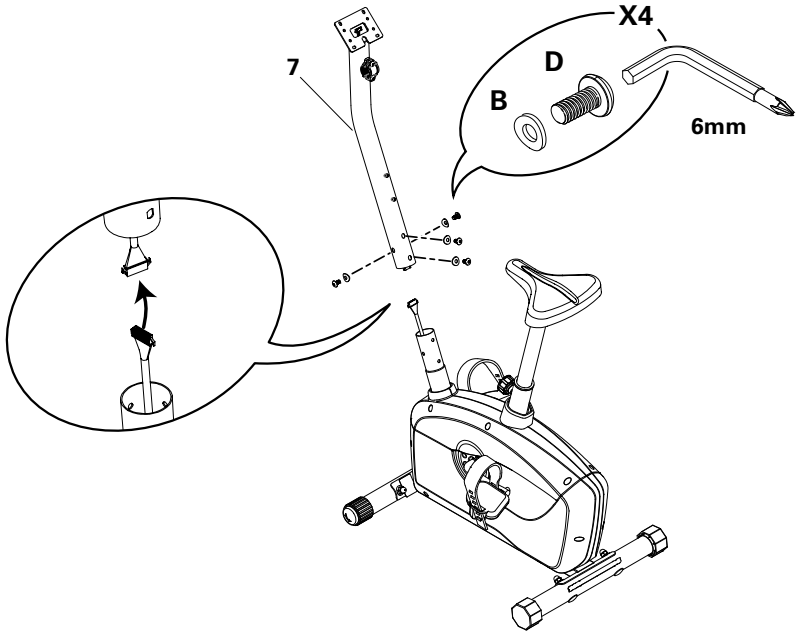
AVISO: La perilla de ajuste está preinstalada al armazón principal. Asegúrese de que la perilla de ajuste entre en los agujeros de la columna del sillín.

⚠ No ajuste la posición del poste del sillín a una altura mayor que la marca de detención (MAX) que hay en el tubo.



4. Instale el mástil de la consola en el armazón principal

AVISO: Alinee los clips de los conectores de los cables y asegúrese de que los conectores queden asegurados. No tuerza el cable de la consola.

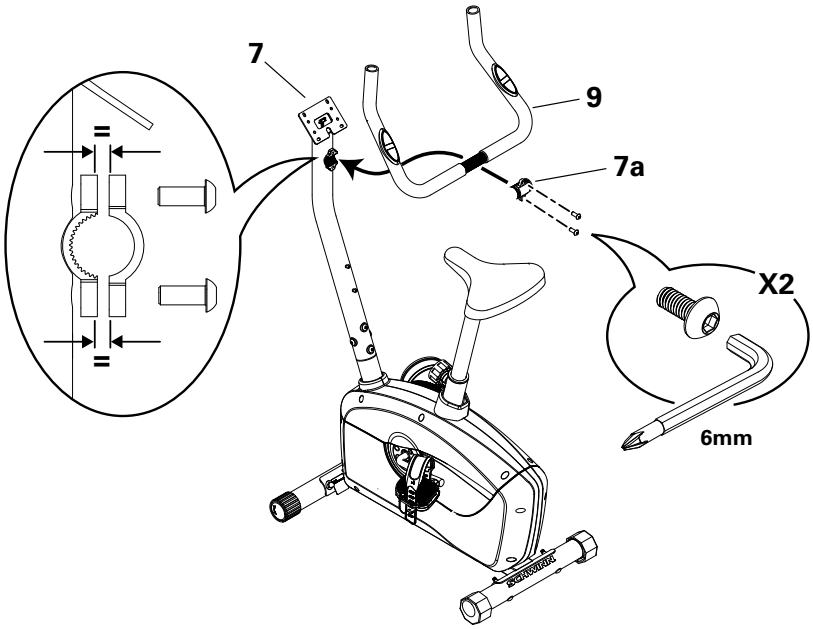


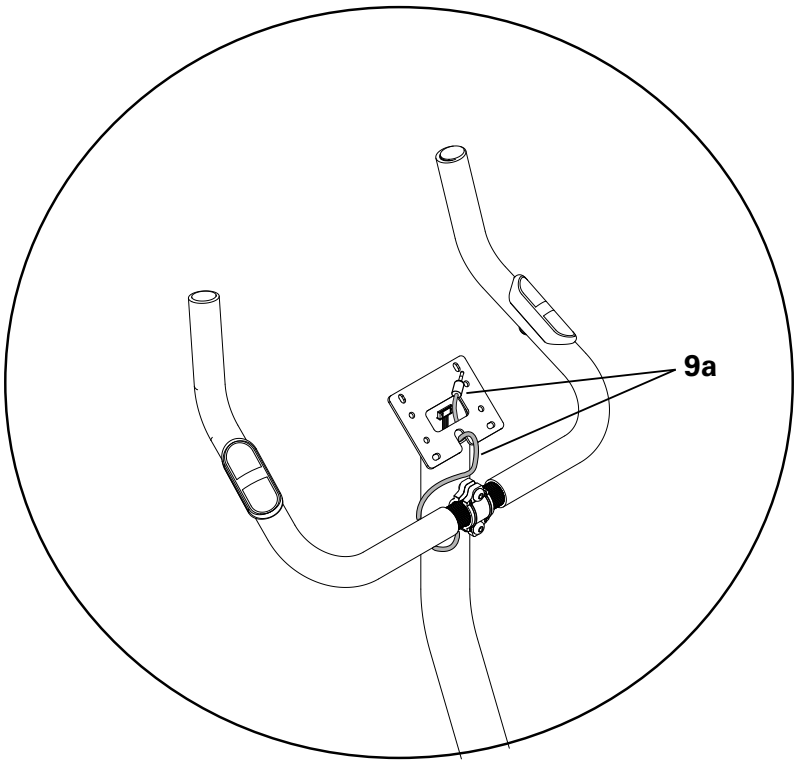
5. Instale los manubrios en el mástil de la consola

Nota: La tornillería está preinstalada en el mástil de la consola y no está en la lista de tornillería.

AVISO: Asegúrese de que la abrazadera del manubrio (7a) tenga una distancia igual entre ambos extremos de la abrazadera y el soporte de la abrazadera en el mástil de la consola.

No tuerza los cables.

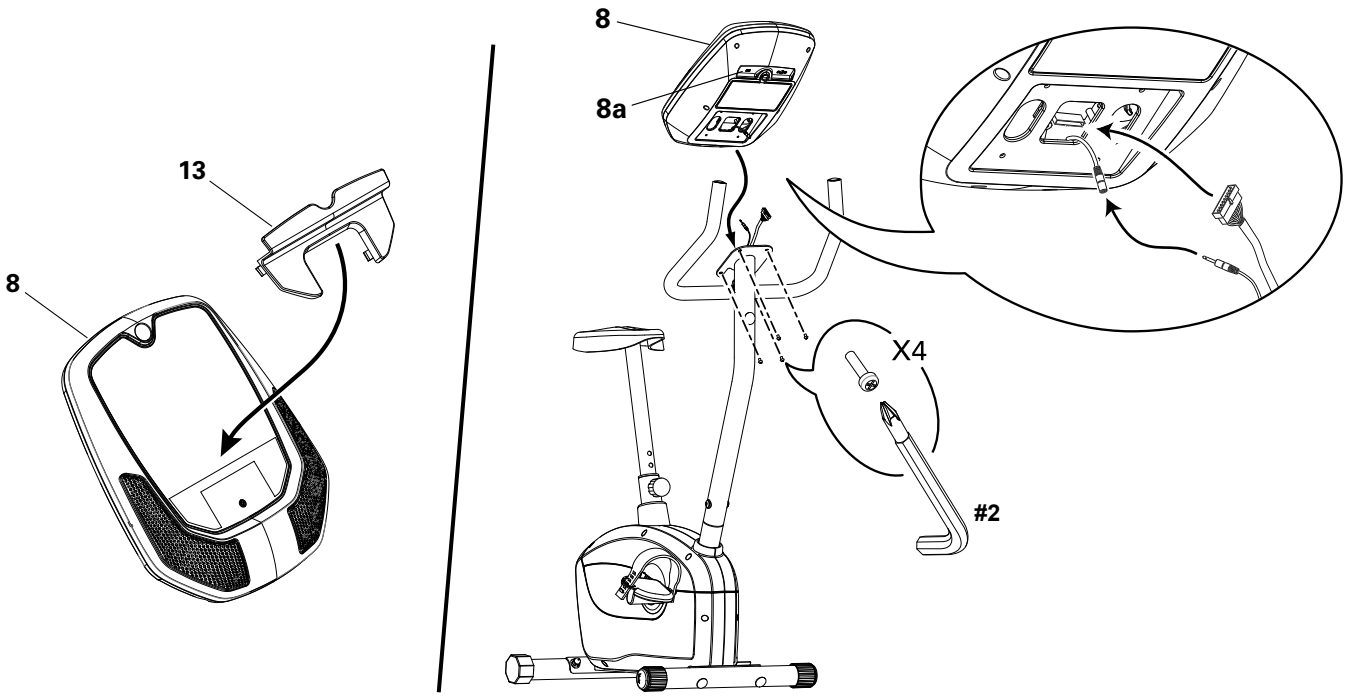




6. Conecte la bandeja para medios a la consola y instale la consola en el mástil de la consola

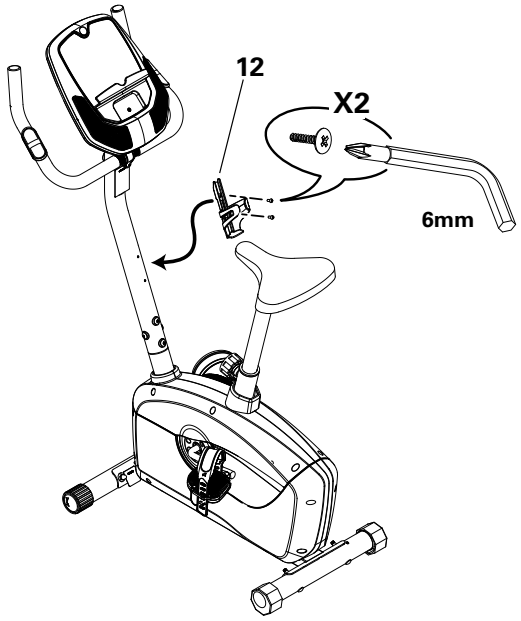
Nota: Antes de conectar la bandeja para medios, quite la lámina protectora de plástico de la parte delantera de la consola. Asegúrese de que las lengüetas de la bandeja para medios encajen en la consola.
Quite los tornillos preinstalados de la parte posterior de la consola antes de conectar los cables.

AVISO: No tuerza los cables. compruebe que el interruptor (8a) en la parte posterior de la consola esté en la posición **B** (bicicleta).



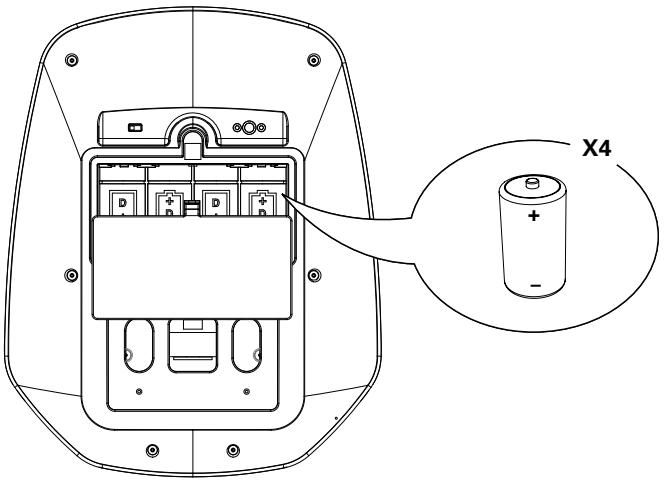
7. Instale el soporte para botella de agua

Nota: La tornillería está preinstalada en el mástil de la consola y no aparece en la lista de tornillería.



8. Instale las baterías en la consola

Nota: La consola usa baterías tamaño D (LR20). Asegúrese de que las baterías apunten en la dirección de las marcas +/– que hay en el compartimiento para las baterías. Si usa baterías recargables, el adaptador de corriente opcional no sirve para recargarlas.



⚠ No mezcle baterías viejas y nuevas.

No mezcle baterías alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).

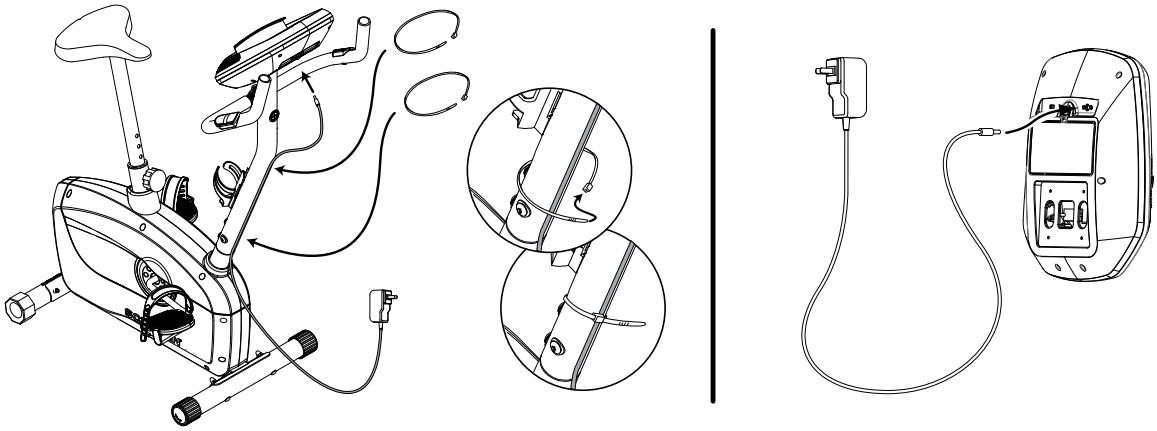
Adaptador de corriente opcional

La consola de la máquina puede funcionar con alimentación de batería o con alimentación de CA. Para la alimentación de CA debe pedir el adaptador de corriente opcional. Si están instalados tanto la batería como el adaptador de corriente, la consola usará el adaptador de corriente para funcionar.

Nota: Si usa baterías recargables, el adaptador de corriente opcional no sirve para recargarlas.

Después de ensamblar completamente la máquina, conecte el adaptador de corriente a la consola y al tomacorriente de pared.

AVISO: Si usa un adaptador de corriente para la bicicleta, asegúrese de que el cable se mantenga fuera de la trayectoria de los pedales. Conecte el cable a la máquina con las abrazaderas plásticas como se muestra:



AVISO: Se recomienda retirar la batería cuando no se use para evitar daños debido a corrosión de la batería.

Para pedir el adaptador de corriente opcional vaya a:

www.schwinnfitness.com/powersupply

O bien llame al 1 (800) 605–3369.

9. Inspección final

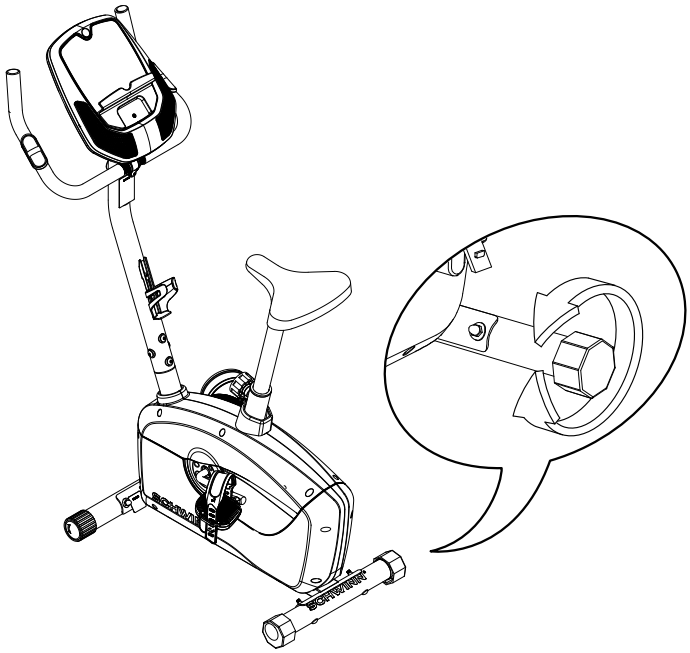
Inspeccione la máquina para asegurarse de que toda la tornillería esté ajustada y de que los componentes estén correctamente ensamblados.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio correspondiente al principio de este manual.

⚠ No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual del usuario.

Nivelación de la bicicleta

Los niveladores son las tapas laterales poligonales que se encuentran en el estabilizador trasero. Gire la tapa lateral para ajustar el nivel. Asegúrese de que la bicicleta esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella.



Traslado de la bicicleta

Para trasladar la bicicleta que se encuentra vertical, incline cuidadosamente el manubrio hacia usted mientras empuja hacia abajo la parte delantera de la bicicleta. Empuje la bicicleta hasta el lugar deseado.

AVISO: Tenga cuidado al mover la bicicleta. Todos los movimientos bruscos pueden afectar el funcionamiento de la computadora.

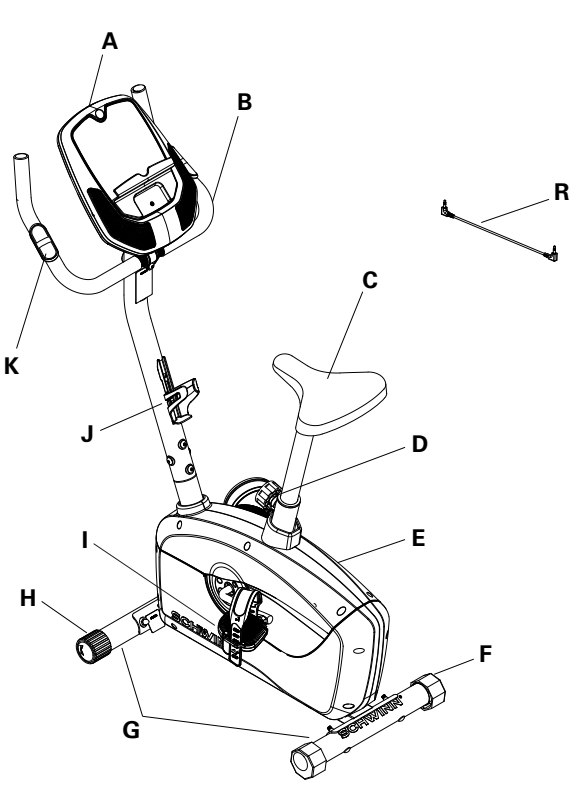
⚠ Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

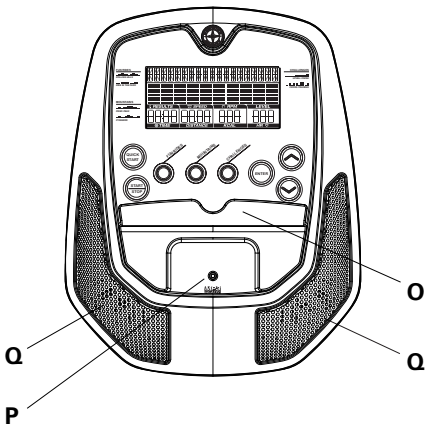
Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:

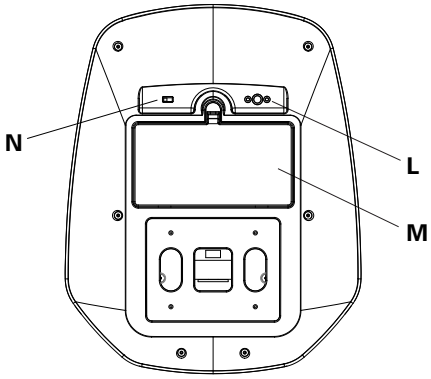
⚠ Lea y comprenda la totalidad del manual. Conserve el manual para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si en cualquier momento alguna de las etiquetas adhesivas de advertencia se suelta, no puede leerse o se desprende, póngase en contacto con el servicio al cliente de Nautilus® para obtener etiquetas adhesivas de reemplazo.

- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Vigile de cerca el sillín, los pedales y las bielas. Póngase en contacto con el servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 275 lb (125 kg). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Estabilice los pedales antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina.
- Desconecte toda la alimentación antes de reparar o hacerle mantenimiento a la máquina.
- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados. Mantenga los pedales limpios y secos.
- Deje un espacio libre de al menos 0,6 m (24 pulgadas) a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Ajuste correctamente y conecte de manera segura todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpeen al usuario.
- Para hacer ejercicio en esta máquina se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden ocurrir cambios en la velocidad y el nivel de resistencia durante los entrenamientos, y preste atención para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.







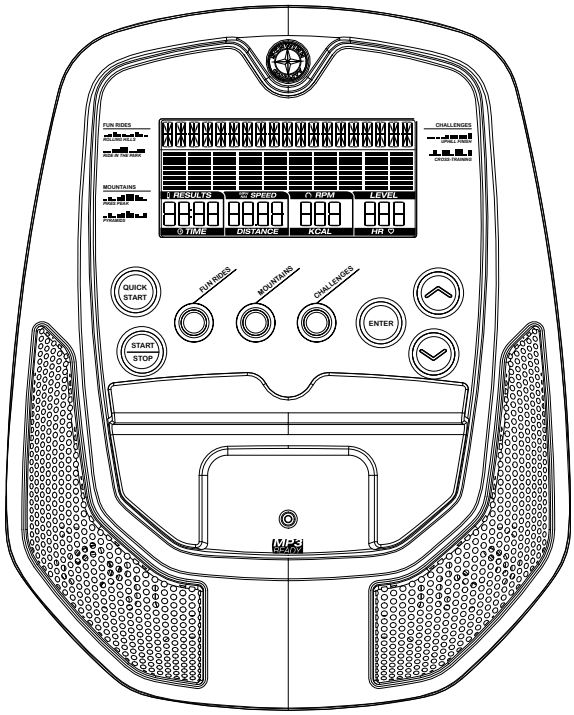
A	Consola	J	Soporte para botella de agua
B	Manubrio, vertical	K	Sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR)
C	Sillín ajustable	L	Conector de alimentación
D	Perilla de ajuste	M	Compartimiento para baterías
E	Volante totalmente cubierto	N	Interruptor de tipo de máquina
F	Niveladores	O	Bandeja para medios
G	Estabilizadores	P	Entrada para MP3
H	Rodillos para transporte	Q	Altavoces
I	Pedales	R	Cable de medios

Características de la consola

La consola proporciona información importante sobre su entrenamiento y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicios. La consola tiene una pantalla cuadriculada con botones de control táctiles para ayudarle a navegar a través de los programas de ejercicios.

Funciones del teclado

QUICK START (Inicio rápido)	Empieza un entrenamiento de inicio rápido
START/STOP (Comenzar/Alto)	Empieza un programa de entrenamiento, interrumpe un entrenamiento activo y, si se vuelve a presionar, termina el entrenamiento
FUN RIDES (Paseos de diversión)	Empieza el entrenamiento FUN RIDES (Paseos de diversión)
MOUNTAINS (Montañas)	Empieza el entrenamiento MOUNTAINS (Montañas)
CHALLENGES (Desafíos)	Empieza el entrenamiento CHALLENGES (Desafíos)
ENTER (Intro)	Confirma la información
Increase (Aumentar) (▲)	Aumenta un valor (tiempo o nivel de resistencia del entrenamiento)
Decrease (Disminuir) (▼)	Disminuye un valor (tiempo o nivel de resistencia del entrenamiento)

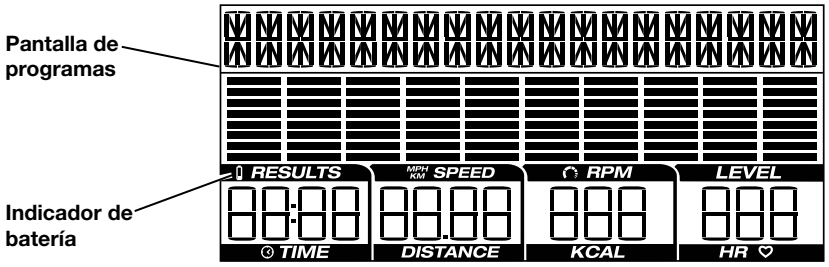


Nota: El teclado de la consola no ajustará la salida de sonido de un dispositivo de medios conectado. Utilice el control de volumen del dispositivo de medios.

Datos en la pantalla LCD

Pantalla de programas

La pantalla de programas muestra el nombre de la selección de programa, y el área cuadriculada muestra el perfil del progreso del programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (segmento de entrenamiento). Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia para ese intervalo. La columna intermitente muestra su intervalo actual.



Tiempo

El campo de la pantalla TIME (Tiempo) muestra la cuenta del tiempo del entrenamiento. Si no hay configurado ningún tiempo preestablecido para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla comienza de cero y aumenta la cuenta hasta finalizar el entrenamiento. El tiempo máximo es 99:59.

Si el entrenamiento tiene un tiempo preestablecido, la pantalla se inicia en el valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero. La pantalla muestra la cuenta del tiempo total del entrenamiento.

Velocidad/Distancia
El campo de la pantalla SPEED/DISTANCE (Velocidad/Distancia) muestra la velocidad de la máquina en kilómetros por hora (km/h) o millas por hora (mph) durante 6 segundos; y luego, la distancia durante 6 segundos. La pantalla de distancia muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento.

Nota: Para cambiar las unidades de medida a imperial inglesa o métrica, consulte la sección “Cambio de unidades de medida” en este manual.

RPM/KCAL (calorías)
El campo de la pantalla RPM/KCAL muestra las revoluciones por minuto (RPM) de la máquina durante 6 segundos; luego, en la pantalla KCAL, se muestran durante 6 segundos las calorías estimadas que usted ha quemado durante el ejercicio.

Nivel/HR (frecuencia cardíaca)
El campo de la pantalla LEVEL/HR (Nivel/HR) muestra el nivel actual de resistencia (1-8) durante 6 segundos y luego, su frecuencia cardíaca durante 6 segundos.

La pantalla HR muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) proveniente de los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR, por sus siglas en inglés).

⚠ Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

Indicador de resultados
El indicador RESULTS se enciende cuando la consola muestra los resultados de datos del entrenamiento.

Indicador de batería
El indicador de batería se enciende cuando la energía de la batería está baja.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las piezas de acero inoxidable del manubrio. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor los sensores. Asegúrese de que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero no muy apretado ni muy suelto. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales estables de pulso, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (ruido muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y la loción para las manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son suficientemente potentes para que las detecten los sensores.

Es posible que la detección de la CHR se limite a una caminata o trote lento, debido a la gran cantidad de ruidos musculares y movimiento de las manos generados por un estilo de carrera relajado. Si la señal de su frecuencia cardíaca parece errática alguna vez después de la validación, límpiese las manos, limpie los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de la frecuencia cardíaca
La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en

la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usar una fórmula relacionada con la edad.

El entrenamiento de resistencia influye en su frecuencia cardíaca en reposo. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores muy entrenados pueden tener 40 LPM o menos.

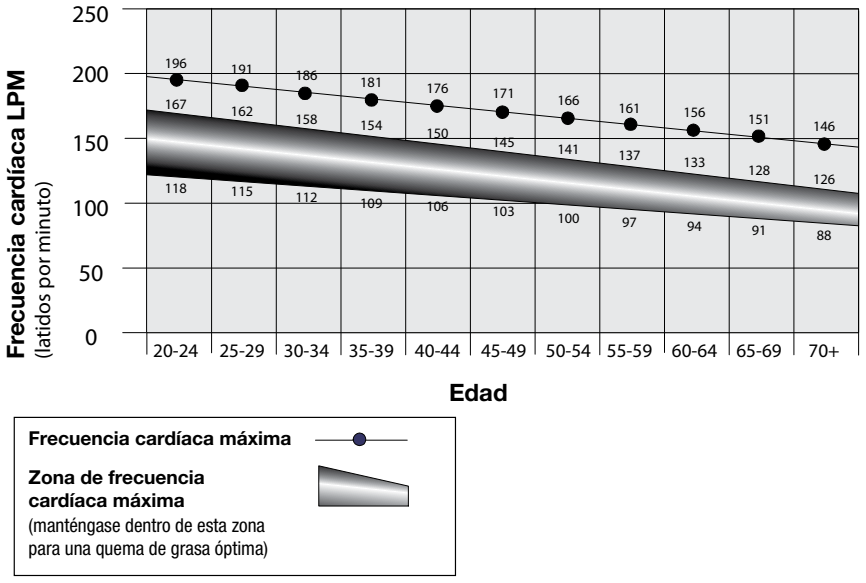
La tabla de frecuencia cardíaca es una estimación de la zona de frecuencia cardíaca (HRZ, por sus siglas en inglés) que es eficaz para quemar grasa y mejorar su sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían y, por lo tanto, su HRZ podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta concisa que describe las frecuencias cardíacas objetivo que se sugieren generalmente en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los regímenes de ejercicios y acondicionamiento físico, siempre aplique su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



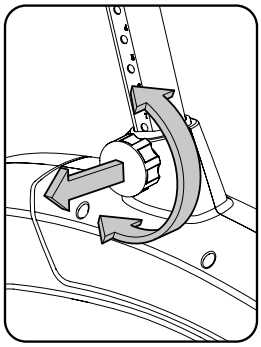
Lo que debe usar
Use zapatos deportivos con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios, que le permita moverse libremente.

¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicios?

⚠ Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

- Tres veces por semana durante 30 minutos diarios.
- Programe sus sesiones de entrenamiento con antelación y procure respetar el programa.

Ajuste del sillín
La instalación correcta del sillín ayuda a la eficiencia y comodidad del ejercicio; a la vez, reduce el riesgo de lesiones.



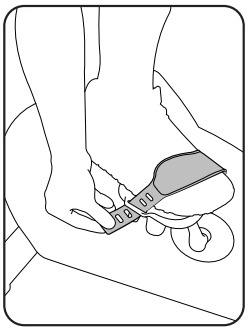
1. Con un pedal desplazado hacia adelante, centre la parte delantera de su pie en el centro de éste. Su pierna debe estar levemente doblada en la rodilla.
2. Si la pierna está demasiado recta o el pie no alcanza a tocar el pedal, mueva el sillín hacia abajo en la bicicleta vertical. Si la pierna está demasiado doblada, mueva el sillín hacia arriba.

⚠ Bájese de la bicicleta antes de ajustar el sillín.

Afloje y tire de la perilla de ajuste del tubo del sillín. Ajuste el sillín a la altura deseada. Suelte la perilla de ajuste para fijar el pasador de bloqueo. Asegúrese de que el pasador esté completamente fijo y apriete bien la perilla.

⚠ No ajuste la posición del poste del sillín a una altura mayor que la marca de detención (MAX) que hay en el tubo.

Ajuste de la posición del pie/correa del pedal
Los pedales con correas permiten una pisada segura en la bicicleta de ejercicios.



1. Ponga la parte delantera de cada pie en los pedales.
2. Gire los pedales hasta que alcance uno.
3. Asegure la correa sobre la zapatilla.
4. Repita el procedimiento con el otro pie.

Asegúrese de que los dedos y las rodillas apunten derecho hacia adelante para asegurar una máxima eficiencia del pedal. Las correas de los pedales pueden dejarse en la misma posición para entrenamientos futuros.

Modo de encendido/reposo
La consola funciona con (4) baterías tamaño D. Una vez instaladas, la consola entrará al modo POWER-UP si se presiona cualquier botón o si recibe una indicación del sensor RPM porque se han accionado los pedales de la máquina.

Nota: Puede pedirse un adaptador de corriente opcional en www.schwinnfitness.com/powersupply o llamando al 1(800) 605–3369.

Apagado automático (modo de inactividad)
Si durante aproximadamente 5 minutos la consola no recibe ningún dato o no hay ningún movimiento de los pedales, ésta se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de inactividad.

Nota: La consola no tiene un interruptor de encendido/apagado.

Programa de inicio rápido/manual
El programa de inicio rápido/manual le permite iniciar un entrenamiento sin ingresar información alguna.

1. Siéntese en el sillín.
2. Presione el botón QUICK START (Inicio rápido) y empiece a pedalear.
3. Para cambiar el nivel de resistencia, presione los botones para aumentar/disminuir. El nivel de resistencia predeterminado del inicio rápido es 1. El tiempo comenzará a contar desde 00:00.

Cambio de los niveles de resistencia
Presione los botones para aumentar (▲) o disminuir (▼) para cambiar el nivel de resistencia en cualquier momento de un programa de entrenamiento.

Programas de perfiles

Estos programas automatizan diferentes resistencias y niveles de entrenamiento.

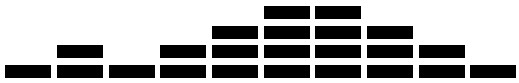
Fun Rides (Paseos de diversión)

Rolling Hills (Pendiente suave)

Ride in the Park (Paseo por el parque)

Mountains (Montañas)

Pikes Peak (Cresta de Pike)



Pyramids (Pirámides)

Challenges (Desafíos)

Uphill Finish (Fin en cumbre)

Cross-Training (Entrenamiento cruzado)

Para iniciar un programa de perfil:

1. Súbase a la máquina.
2. Presione el botón para el tipo deseado de programa de perfil: Fun Rides, Mountains o Challenges (Paseos de diversión, Montañas o Desafíos). La pantalla muestra la primera opción de ese tipo; por ejemplo, el programa Rolling Hills (Pendiente suave) para el tipo Fun Rides (Paseos de diversión). Vuela a presionar el botón para cambiar entre la opción 1 y la 2.
3. Para ajustar el tiempo del entrenamiento, presione ENTER (Intro). El valor predeterminado es de 15 minutos. Use los botones Increase (▲) o Decrease (▼) para cambiarlo, y presione ENTER.
4. Use los botones Increase (▲) y Decrease (▼) para cambiar el nivel de resistencia (el nivel predeterminado es 3, y el nivel máximo es 8), y presione ENTER.
5. Presione el botón START/STOP (Comenzar/Alto) para iniciar el entrenamiento del perfil.

Interrupción o detención

1. Deje de pedalear y presione el botón START/STOP (Comenzar/Alto) para hacer una pausa en el entrenamiento.
2. Para continuar su entrenamiento, presione START/STOP o comience a pedalear.

   Para concluir el entrenamiento, presione el botón STOP/START.

Resultados

Cuando finalice, haga una pausa o cancele un entrenamiento, la consola mostrará los valores totales y promedios de su entrenamiento actual. Si no hay actividad durante 5 minutos, la consola entrará al modo inactivo.

Cambio de unidades de medida (imperial inglesa/métrica)

Para cambiar las unidades de medida (de distancia y velocidad) a imperial inglesa o métrica:

1. Mantenga presionados los botones ENTER y START/STOP durante 3 segundos para pasar al modo de ingeniería.
2. La pantalla muestra la unidad de medida actual. Presione los botones Increase/Decrease para cambiar entre las unidades imperial inglesa (MILES) y métricas (KM).
3. Presione ENTER para configurar su selección.

Lea íntegramente la totalidad de las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.

⚠ El equipo debe inspeccionarse periódicamente para ver si está dañado y hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados, dañados o sueltos deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener y reparar el equipo, sólo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable de alimentación y espere 5 minutos antes de limpiar, mantener o reparar esta máquina.

Diariamente: Antes de cada uso, inspeccione si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas en la máquina de ejercicios.
No la use si la encuentra en estas condiciones. Repare o reemplace todas las piezas a la primera señal de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, use un paño húmedo para limpiar el sudor de la máquina y la consola.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

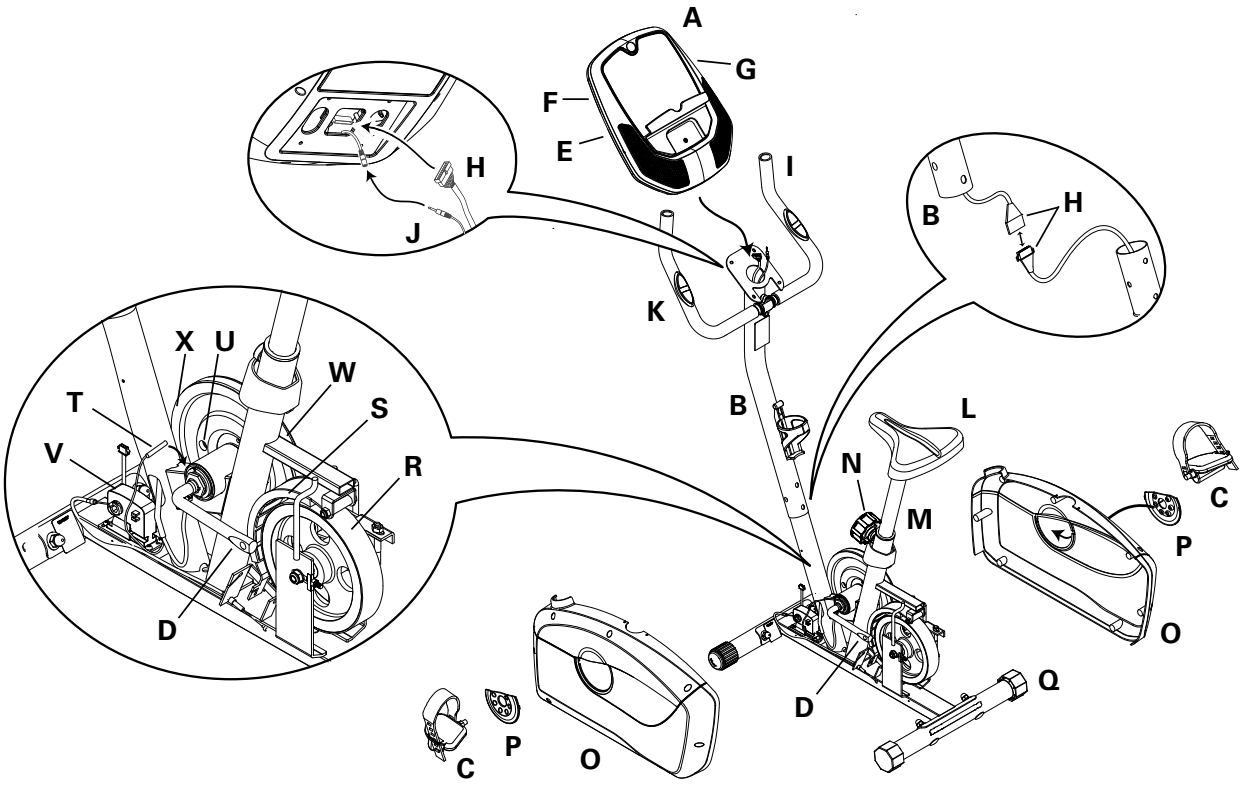
Semanalmente: Compruebe un buen funcionamiento del ajuste del sillín. Si es necesario, aplique con moderación una capa delgada de lubricante de silicona para facilitar el funcionamiento. Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre de las superficies.

Nota: No use productos a base de petróleo.

Mensualmente o después de 20 horas: Revise los pedales y las bielas, y apriételos según sea necesario. Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriete si es necesario.

Anualmente: Reemplace la batería de la consola cada año (según sea necesario).

AVISO: No limpie con un solvente a base de petróleo ni con un limpiador para automóviles. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.



A	Consola	I	Manubrios	Q	Niveladores
B	Mástil de la consola	J	Cables de HR	R	Volante
C	Pedales	K	Sensores de CHR	S	Ensamblaje del freno
D	Bielas	L	Sillín	T	Sensor de RPM
E	Compartimiento para baterías	M	Columna del sillín	U	Imán del sensor de velocidad
F	Conector de alimentación de CA	N	Perilla de ajuste	V	Servomotor
G	Interruptor de tipo de máquina	O	Cubiertas	W	Correa de transmisión
H	Cable de datos	P	Placas centrales	X	Polea de transmisión

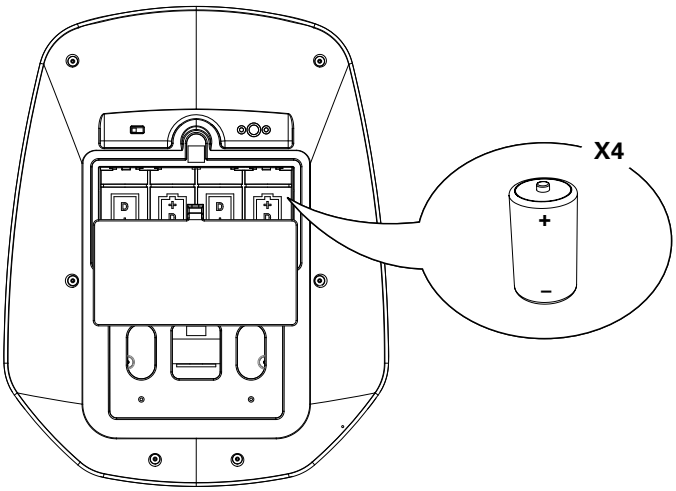
Reemplazo de las baterías de la consola

Si el indicador de batería se enciende, reemplace las baterías que hay en la parte posterior de la consola por baterías nuevas. Compruebe que las baterías apunten en la dirección +/– que hay en el compartimiento para las baterías.

Nota: La consola usa baterías tamaño D (LR20). Si usa baterías recargables, el adaptador de corriente opcional no sirve para recargarlas.

⚠ No mezcle baterías viejas y nuevas.

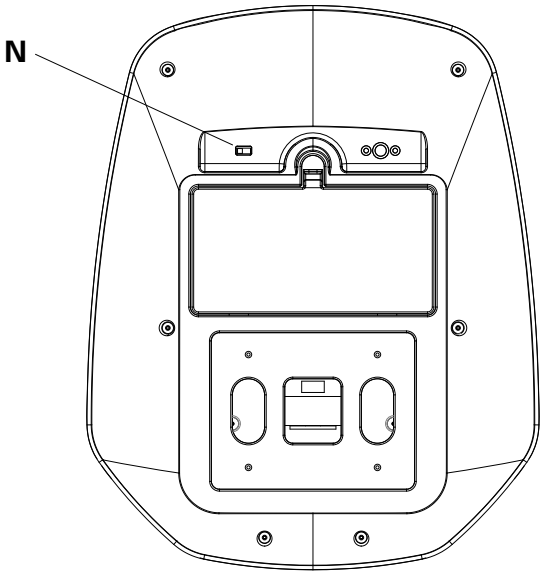
No mezcle baterías alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).



Interruptor de tipo de máquina

El interruptor de tipo de máquina (N) en la consola se preconfigura en fábrica en B (bicicleta) o E (elíptica). Si reemplaza la consola, puede que sea necesario configurar el interruptor de su máquina. Después de configurar el interruptor debe apagar la alimentación y volver a encenderla a fin de iniciar el nuevo modo de operación.

AVISO: Asegúrese de que el tipo de máquina esté correctamente configurado para obtener cálculos más precisos de los valores de distancia, velocidad y calorías.



Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
No enciende la pantalla/ pantalla parcial/la unidad no enciende	Si la bicicleta tiene un adaptador de CA, revise la toma eléctrica (en la pared)	Asegúrese de que la unidad esté enchufada en un tomacorriente de pared que funcione.
	Si la bicicleta tiene un adaptador de CA, revise la conexión en la unidad	La conexión debe ser firme y no presentar daños. Reemplace el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de estos está dañado.
	Si la bicicleta tiene baterías, observe el indicador de batería en la consola o revise las baterías.	Reemplace las baterías. Puede ser necesario reemplazar las baterías aunque el indicador de batería no esté encendido.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si cualquiera de ellos está visiblemente torcido o cortado, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/ orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o presente algún otro daño. Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola sólo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, reemplace la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con atención al cliente para recibir ayuda adicional.
La unidad funciona, pero la HR por contacto no aparece en pantalla	Conexión del cable de HR en la consola	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado a la consola.
	Agarre del sensor	Asegúrese de que las manos estén centradas en los sensores de HR. Las manos deben mantenerse inmóviles con una presión relativamente igual aplicada en cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora para electrodos (crema de frecuencia cardíaca) puede ayudar a mejorar la conducción. Estos productos están disponibles en la Web, en tiendas de productos médicos o algunas tiendas más grandes para acondicionamiento físico.
	Manubrios	Si las pruebas no indican otros problemas, se deben reemplazar los manubrios
La consola muestra el código de error "E2"	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Revise las conexiones/ orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Componentes electrónicos de la consola	Si las pruebas no indican otros problemas, se debe reemplazar la consola.

No hay lectura de velocidad/RPM, la consola muestra el código de error "E3"	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/ orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la posición del imán (requiere quitar la cubierta)	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Revise el sensor de RPM (requiere quitar la cubierta)	El sensor de RPM debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños.
La consola se apaga (entra al modo de inactividad) mientras está en uso	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los cables deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Revise las conexiones/ orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Restablezca la máquina	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 3 minutos. Vuelva a conectarla al tomacorriente.
	Si la bicicleta tiene baterías, observe el ícono indicador de batería en la consola o revise las baterías.	Si el nivel de batería indica poca o ninguna energía, reemplace las baterías.
	Revise la posición del imán (requiere quitar la cubierta)	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Compruebe el sensor de RPM	El sensor de RPM debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños
La unidad se bambolea/no se mantiene a nivel	Compruebe el ajuste del nivelador	Las patas de nivelación se pueden girar hacia adentro o hacia afuera para nivelar la bicicleta.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies extremadamente irregulares. Traslade la bicicleta a un área nivelada.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear en la unidad	Compruebe la conexión del pedal a la biela	El pedal debe estar firmemente apretado en la biela. Asegúrese de que la rosca de la conexión no esté dañada.
Se escucha un clic al pedalear	Compruebe la conexión del pedal a la biela	Quite los pedales y vuelva a instalarlos completamente.
Movimiento de la columna del sillín	Compruebe el pasador de bloqueo	Asegúrese de que el pasador de ajuste esté bloqueado en uno de los orificios de ajuste de la columna del sillín.
	Compruebe la perilla de ajuste	Asegúrese de que la perilla esté bien apretada.

[Esta página se dejó intencionalmente en blanco.]

Quién está cubierto
Esta garantía sólo tiene validez para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto
Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de mano de obra, si se usa para el fin para el que ha sido diseñado, bajo condiciones normales, siempre y cuando reciba el cuidado y el mantenimiento correctos como se describe en el manual de ensamblaje y del usuario del producto. Esta garantía sólo es válida para máquinas auténticas, originales y legítimas fabricadas por Nautilus, Inc., las cuales se venden a través de un agente autorizado y se usan en los Estados Unidos o Canadá.

Plazos
- Armazón 3 años
- Piezas mecánicas 1 año
- Elementos electrónicos 1 año
- Artículos consumibles 60 días
- Mano de obra 60 días

(La asistencia de mano de obra no incluye la instalación de piezas de repuesto incluidas en el ensamblaje inicial del producto ni en los servicios de mantenimiento preventivo.)

Cómo respaldará Nautilus la garantía
Según los términos de la cobertura de garantía, Nautilus, Inc. reparará cualquier máquina que se compruebe que presenta defectos de materiales o de mano de obra. Nautilus se reserva el derecho de reemplazar el producto en el supuesto de que una reparación sea imposible. Cuando Nautilus decida que un reemplazo constituye el recurso correcto, Nautilus podrá aplicar un reembolso de crédito limitado para adquirir otro producto marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. El reembolso quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. Nautilus, Inc. proporciona servicio de reparación dentro de áreas metropolitanas importantes. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de cobrar al cliente por el traslado fuera de estas áreas. Nautilus Inc. no se hace responsable por los gastos de mano de obra o mantenimiento que efectúe el distribuidor después del período de garantía vigente establecido aquí. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir materiales, piezas o productos de igual o mejor calidad si no hay materiales o productos idénticos disponibles en el momento del servicio que está bajo esta garantía. Cualquier reemplazo del producto según los términos de la Garantía no extiende de manera alguna el período de la Garantía. Cualquier reembolso de crédito limitado quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. ESTOS RECURSOS SON LOS ÚNICOS Y EXCLUSIVOS RECURSOS PARA CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.

Qué debe hacer
- Conservar un comprobante de compra adecuado y aceptable.
- Hacer funcionar, mantener e inspeccionar el producto según lo especificado en la documentación del producto (manual de ensamblaje, manual del usuario, etc.).
- El producto debe usarse exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Notificar a Nautilus en el lapso de 30 días después de detectar un problema con el producto.
- Instalar piezas o componentes de repuesto en conformidad con cualquier instrucción de Nautilus.
- Efectuar los procedimientos de diagnóstico junto a un representante capacitado de Nautilus, Inc. en caso de solicitarlo.

Qué no está cubierto
- Daños debidos al maltrato, alteración o modificación del producto, error al seguir debidamente las instrucciones de ensamblaje, las instrucciones de mantenimiento o las advertencias de seguridad como aparecen en la documentación del producto (manual de ensamblaje, manual del usuario, etc.), daños debidos a un almacenamiento indebido o al efecto de las condiciones medioambientales como la humedad o el clima, mal manejo, mal cuidado, accidente, desastres naturales, sobrecargas de energía.
- Una máquina ubicada o utilizada en un entorno comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de acondicionamiento físico y cualquier entidad, pública o privada, que tenga una máquina para uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- Daños provocados por exceder el peso máximo del usuario, como se define en el manual del usuario o en la etiqueta de advertencia del producto.
- Daños debidos al uso, desgaste y rotura normales.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de los Estados Unidos o Canadá.

Cómo obtener servicio
Para los productos comprados directamente en Nautilus, Inc., comuníquese con la oficina de Nautilus enumerada en la página de contactos del manual del usuario del producto. Es posible que se le solicite que devuelva el componente defectuoso, por cuenta suya, a una dirección específica para su reparación o inspección. El envío normal por tierra de cualquier pieza de repuesto de la garantía será pagado por Nautilus, Inc. En el caso de productos comprados en una tienda minorista, es posible que se le pida que se comunique con dicha tienda para recibir asistencia de garantía.

Exclusiones
Las garantías precedentes son las únicas y exclusivas garantías expresas hechas por Nautilus, Inc. Ellas reemplazan a cualquier declaración anterior, contraria o adicional, ya sea verbal o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado tiene autoridad para alterar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. La duración de cualquier garantía implícita, incluida la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO DETERMINADO, está limitada al plazo de la garantía expresa aplicable que se indicó anteriormente, la que sea más larga. Algunos estados no permiten limitaciones en la duración de una garantía implícita, de modo que quizá no se aplique a usted la limitación anterior.

Limitación de recursos
A MENOS QUE LA LEY VIGENTE ESTIPULE LO CONTRARIO, EL RECURSO EXCLUSIVO DEL COMPRADOR SE LIMITA A LA REPARACIÓN O EL REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE QUE NAUTILUS, INC. CONSIDERE DEFECTUOSO SEGÚN LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES QUE AQUÍ SE INDICAN. EN NINGÚN CASO NAUTILUS, INC. SERÁ RESPONSABLE DE DAÑOS ESPECIALES, CONSECUENTES, INCIDENTALES, INDIRECTOS O ECONÓMICOS, SIN IMPORTAR LA TEORÍA DE LA RESPONSABILIDAD (INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, RESPONSABILIDAD DEL PRODUCTO, NEGLIGENCIA U OTRO AGRAVIO), NI DE UNA PÉRDIDA DE INGRESOS, GANANCIAS, DATOS, PRIVACIDAD NI DE DAÑOS PUNITIVOS QUE SURJAN DE, O QUE ESTÉN RELACIONADOS CON, EL USO DE LA MÁQUINA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, INCLUSO SI A NAUTILUS, INC. SE LE HA ADVERTIDO DE LA POSIBILIDAD DE DICHOS DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN DEBERÁ APLICARSE INCLUSO SI CUALQUIER RECURSO FALLA EN SU OBJETIVO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE LOS DAÑOS CONSECUENTES O INCIDENTALES, DE MODO QUE QUIZÁ LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE APLIQUE A USTED.

Leyes estatales
Esta garantía le da derechos legales específicos. Es posible que usted tenga otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Vencimientos
Si la garantía ha vencido, Nautilus, Inc. puede ayudar con los reemplazos o reparaciones de las piezas y la mano de obra, pero habrá un cargo por dichos servicios. Llame a una oficina de Nautilus® para obtener información sobre piezas y servicios posteriores a la garantía. Nautilus® no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después del vencimiento del período de garantía.

Compras internacionales
Si compró su máquina fuera de los Estados Unidos, consulte a su distribuidor o comerciante local para conocer la cobertura de la garantía.

SCHWINN
QUALITY
®

LAS